

TIPS FÖR TRÄNING MED APELSINEN ELLER GRAPEN

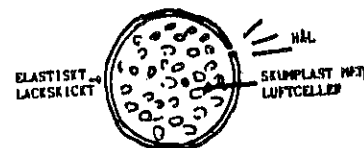
Apelsinen eller Grapen (som är något större) är enkla praktiska träningsredskap för att stärka eller behålla rörligheten i muskler och leder. Eller för cirkulationsbefrämjande övningar (pumpövningar) med armen i högläge. Bollarna har på ytan ett litet hål. Bollen går därför att pressa ihop genom att luften i bollen pyser ut.

Vill Du ha mindre motstånd kan Du med en syl eller dyl förstora hålet så luften ännu lättare pyser ut. Vill Du ha hårt motstånd håller Du handflatan eller ett finger över hålet så luften inte kan pysa ut.

Men träna endast efter Din arbetsterapeuts eller sjukgymnasts anvisningar!

Om Du efter en tids träning upplever smärta kan det vara tecken på felaktig träning. Avbryt då träningen och kontakta Din arbetsterapeut eller sjukgymnast.

APELSIN 1 GENOMSKÄRNING



TRÄNINGSTIPS:

Handen

Sitt vid ett bord med båda underarmarna mot bordskivan.

Slappna av axlarna.

Koncentrera Dig på de rörelser Du skall utföra.

1. Krama bollen med handens samtliga fingrar så luften pyser ut, upprepade gånger. Omväxla vänster och höger hand. Så här tränas fingrarnas böjmuskler.
2. Rulla bollen mot en bordskiva med ordentligt sträckta fingrar. Omväxla vänster/höger hand. Träning för fingrarnas sträckmuskler.
3. Håll bollen mellan tummen och pekfingeret med böjda tum och fingerleder. Pressa ihop bollen. Upprepade övningar.
4. På samma sätt kan man träna tumme — långfinger.
5. Lägg handen på bordet med handflatan upp. Placera bollen under fingrarna som på bilden och tryck ner mot bordskivan. Se till att hålet är fritt så luften kan pysa ut.



5.

Tummrörelseträning

6. Håll bollen i handen med lillfingersidan mot bordet. Böj tummen och pressa ner den i bollen. (se bild.)
7. Vila handryggen mot bordet med bollen i handen. Böj tummens leder och pressa ner tummen i bollen. Böj fingerlederna, led för led och pressa dem mot bollen.



6.

Massage

8. Lägg bollen på bordet. Rulla bollen mot bordskivan med hjälp av hela underarmen. Vrid armen åt olika håll för massage av samtliga muskler. Pressa efter hand bollen hårdare mot bordskivan för hårdare massage.
9. Genom att rulla bollen över olika muskler i t ex ansikte, nacke, skuldror, knä, på och under fot, kan tillfällig smärtlindring uppnås.

Knä

10. Utföres liggande och fördelaktigast med den större bollen, Grapen. Placera den på golvet under knät och aktivera knäets sträckarmuskler genom att pressa ner bollen mot underlaget. Pressa samman bollen — håll kvar — slappna av. Upprepade övningar.

Nacke

11. Sitt på en pall med ryggen helt mot väggen. Lägg bollen mellan nacken och väggen som på bilden. Pressa nacken mot bollen — håll — slappna av. Upprepade övningar. Bra övning för att aktivera nackmuskulerna.



11.

Lycka till! Träna regelbundet varje dag. Träna lugnt och utan tånjningar och inte för lång stund i taget.

Träna endast de övningar Du blivit rekommenderad av Din arbetsterapeut eller sjukgymnast.

Niteo Stavanger AS **ronda**
Alarm og kommunikasjon hjelpemidler

TELEFON +47 51 58 87 81
MOBIL +47 91 57 20 71

MAIL at@ronda.no
WEB www.ronda.no

ADRESSE Sjøhagen 3
4016 Stavanger